6.011 Hovädzí guláš slovenský
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
zemiaky	7,00	4,55	10,00	6,50	12,00	7,80	14,00	9.10
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
korenie celé čierne			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	134		160		206		232	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	100		120		160		180	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, koreniny, soľ. Dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlejeme horúcou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom a prevaríme.
Príloha: chlieb

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	593	142	12,94	4,2	1,8	11,9	1,9	18,4	1,7	0,005	0,1	0,1	8,4	0,6
B	810	194	15,4	6,4	3,1	16,9	2,6	25,6	2,1	0,00	0,1	0,1	12,0	0,9

			5							7				
C	996	239	17,81	8,7	4,3	20,4	3,2	31,3	2,5	0,008	0,1	0,2	14,4	1,1
D	1190	285	20,23	10,9	5,5	24,2	3,8	37,8	2,9	0,009	0,1	0,2	16,9	1,3